

جامعة عين شمس

كلية التربية

قسم الصحة النفسية

# الوجودية

## بين التنظير والتطبيق

اعداد الباحث

طه ناجي محمد العويلي

تعد الفلسفة الوجودية قديمة قدم الوجود الإنساني وذلك لتجذر أصولها في الفكر الإنساني القديم ابتداء من الرواقيين في العصور الوسطى مروراً بحضارات اليونان والإغريق والذي مثلت فيه آراء زينون الرواقي، والفديس أوغسطين والقديس توما الأكويني أهم معالمها . كما أن نداءات سقراط الذاتية في "اعرف نفسك بنفسك" ليست إلا أحد مبادئ الفلسفة الوجودية المعاصرة (أمل مبروك، ب ت: ٢). والفلسفة الوجودية تعرف بأنها الاتجاه الذي يسعى إلى بذل الجهد من أجل الوصول إلى معنى الوجود الإنساني، هي فلسفة اهتمت بالإنسان في المقام الأول ، فهي كل فكر أهتم بالوجود الإنساني، وهي كل جهد إنساني يتناول بالشرح والتأصيل وجود الفرد (محمد العشماوي، ١٩٨٥: ١٥). وتُوصف بأنها جملة المذاهب التي ترى أن موضوع الفلسفة هو تحليل الوجود العيني ووصفه من حيث أن هذا الوجود فعل حرية تكون بأن تؤكد نفسها (على عبد المعطي، ١٩٨٥: ١٠). والفلسفة الوجودية مثلت ثورة ضد الفكر المادي والفلسفة الهيجيلية التي نظرت إلى الإنسان وكأنه آلة يتسم بالثنائية والاختزالية والاحتمية من خلال آراء مفكريها؛ أمثال: كيركيجارد هيدجر وسارتر وكوبر وأوفمان وغيرهم، وذلك برفض النظرة إلى الإنسان بأنه مكون من داخل وخارج أو بأنه ذات وموضوع ، وأنها ترى بأن الفرد هو وجود - في - العالم، كما رفضت قوليت واختزال الإنسان ضمن نماذج محكمة، أو بأنه موضوع ضمن موضوعات في الوجود، وكانت الخبرة الإنسانية التأملية هي مركز اهتمام فلاسفة الوجودية (لويس مليكه، ١٩٩٦: ١٧٩-١٨٠).

وتمثل الحرية والمسئولية والاختيار، أهم دعائم هذه الفلسفة باعتبارها صرخة في وجه إنسان القرن العشرين، وذلك جراء الدمار النفسي والمعنوي والقيمي للإنسان بعد وأثناء الحرب العالمية الأولى والثانية، التي أفقدت الإنسان المعاني الكبرى في الحياة التي تؤلف نسيج وجوده، وساد العالم حالة من القلق والخوف واليأس واللامعنى والتشويق والاغتراب

(محمد إبراهيم عيد، ٢٠٠٦: ٥٣).

وأصبحت الفلسفة الوجودية متعددة المبادئ والأفكار وذلك بتعدد فلاسفتها فأصبحت فلسفة متعددة الاتجاهات والمداخل، حتى يظن الضان بأنها فلسفات وليست فلسفه واحده؛ بل يصل الأمر حد التناقض بين فيلسوف وآخر من فلاسفة الوجودية.

والوجود الإنساني في واقعه العياني يمثل نقطة البداية لأفكار فلاسفة الوجودية ، والوجود سابق لماهيته التي تتشكل من خلال قدرة الفرد على الاختيار الحر من بين الاختيارات التي يتحمل الفرد المسؤولية الكاملة تجاه ذلك الوجود وتلك الماهية

(جون ماكوري، ت عبد الفتاح إمام، ١٩٨٢ : ١٢ - ١٤). وللأسف الفلسفة الوجودية اتجاهاً رئيسياً، هما: الفلسفة المؤمنة ويمثلها كيركيارد وجبريل مارسيل وكارل ياسبرز وياول ثيليتش، وأما الاتجاه الآخر فيمثلته كل من نيتشه هيدجر وسارتر وسيمون دي بوفوار وألبير كامو. وهي الفلسفة الملحدة؛ ويصف ذلك سارتر في كتابه الوجودية مذهب أنساني قائلاً: "ليست الوجودية فلسفة واحدة؛ بل هي فلسفتان، يعتنقها صنفان من الوجوديين، وليس صنف واحد، فهناك الوجوديون المسيحيون وعلى رأسهم جبريل مارسيل وياسبرز، وهناك الوجوديون الملحدة وعلى رأسهم هيدجر والوجوديون الفرنسيون وأنا" (سارتر، ١٩٦٤ : ١١).

#### • رواد الفلسفة الوجودية

تعددت الآراء التي قال بها فلاسفة الوجودية حتى أصبحنا ننظر إلى كل عالم من علماء الوجودية بأنه مدرسة فلسفية قائمة بذاتها، وأن له مذهباً خاصاً به فاختلفت الموضوعات واختلفت التوجهات بين علمائها التقليديين أمثال كيركيارد، ونيتشه، وعلماء الوجودية المعاصرون أمثال سارتر وبوير وظهرت مدرستي الوجودية المؤمنة والملحدة.

والفلاسفة الوجوديون هم وجوديون بدرجات متفاوتة، وإن يتحقق المفهوم الكامل للوجودية إلا بصورتها الكلية، ولذلك يعد كل من سيرن كيركيارد ومارتن هيدجر وجان بول سارتر هم من كان لهم الأثر الأبرز في التراث الفلسفي الوجودي، حيث مثل الوجود والخبرة الذاتية الحرية والاختيار أهم معالم هذه الفلسفة (جون ماكوري، ١٩٨٢ : ١٢، يمني طريف، ١٩٩٨ : ٥٨).

وسنستعرض هنا أبرز أعمال هؤلاء الفلاسفة ومبادئهم وموضوعاتهم وتوجهاتهم الفلسفية في الآتي:

#### • سرن كيركيارد (١٨١٣ - ١٨٥٥) Kierkegaard.S

يلقب كيركيارد بأبي الوجودية المؤمنة المعاصرة، ولد سرن آبي كيركيارد في أوائل العام ١٨١٣م لميخائيل كيركيارد وأن سوريند اترلون كسابع ولد بين أربع بنات وولدين في مدينة كوينهاجن في الدنمرك، وكان أبوه ثرياً متديناً بروتستانتيّاً.

<sup>١</sup> مؤلفاته : بحسب ماتم تدوينه وترجمته بعد موته فهو ولم ينشر له شيء في حياته لأنه كان يرفض أن تجمع أفكاره بين دفتي كتاب بل أن هذا الأمر كان يخيفه أن يأتي يوم وتعرض أفكاره على شكل نظرية أو إطار نظري كما جاء في أحد مؤلفاته ، وأما التواريخ فهي تواريخ الترجمة ١. إما ... أو ٢١٩٤٠. شذرات فلسفية ٣. حاشية نهائية غير علمية ٤. اليوميات ١٩٢٣ ٥. الخوف والردة ١٩٣٥٦. الضميمة ١٩٤١. ٧. مفهوم القلق ١٩٣٥. ٨. بحث عن اليأس ١٩٢٢ وسمي (مرض حني الموت) (ريجيس جوليفية : ١٩٨٢)

عاش والده حياة القلق والكآبة بسبب اعتراضه على القدر، وسب الرب عندما كان راعياً للأغنام في إحدى مزارع كوينهاجن، وقد تأثر سرن كيركيجارد بوالده إلى درجة كبيرة؛ خاصة بعد وفاة والدته؛ حيث ارتبط مصيره بمصير والده؛ فكان له الجليس والمعلم والصديق، في كآبته وقلقه وخطيئته، وكان سرن متقوقاً في دراسته للاهوت، ومر بتجربة حب مع ريجينا أولسن؛ وهذه التجربة والعلاقة تفاذفتها الأمواج بين حب صادق وبين حمل رسالة إلهية.

وكانت حياة سرن كيركيجارد مليئة بالمتناقضات بين دراسته للاهوت وتمثل رسالة المسيح وتهجمه على الكنيسة ورسالته الغامضة؛ لذا أصبحت حياته كآله موسيقية متعددة الألحان والمقامات لكل لحن مقامه الخاص به (فوزية ميخائيل، ٢٠٠٨ : ١٣ - ٤٧). وبناء على ما سبق؛ فقد كانت حياة سرن كيركيجارد مليئة باليأس والمعاناة؛ فلم يذق طعم الطفولة ولم يحيا الحياة الطبيعية التي يعيشها باقي البشر.

ووضح ذلك في يومياته: "أنا لم أعش حياة مباشرة على الإطلاق، لم أعش الحياة بالمعنى الإنساني لهذه الكلمة، عندما ولدت كنت رجلاً عجوزاً بالفعل، ففقرت فوق الطفولة والشباب (أمل مبروك ، ب ت : ١٥).

تشكلت فلسفة كيركيجارد مكسوة بحلل العزلة والكآبة والقلق؛ لذا كانت فلسفته منه كذات إليه كوجود، حيث أنشد في مذكراته مقررًا أن مجده الأول في فلسفته هو الذاتية.

يقول في ذلك: "إن مسألة المسائل هي أن أجد حقيقة - حقيقة ولكن بالنسبة إلي، أن أجد الفكرة التي من أجلها أريد أن أحيأ وأموت" ويذكر ذلك بوجه آخر في يومياته قائلا: "إنني على نقیض غیری من الوعاظ، فبینما هم یجشمون أنفسهم مخاطبة الآخرين أتحدث أنا إلى نفسي" ويذكر ذلك أيضاً في كتابة الضميمة "إن مؤلفاتي كلها تدور حول نفسي،، حول نفسي وحدها ولا شيء سواها" ويقول "إن إنتاجي كله ليس سوى تربيته لنفسه" (ريجيسي جوليفية، ١٩٨٢ : ٣١).

كما أن فلسفة كيركيجارد مثلت صرخة في وجه الفلسفات التقليدية الهيجيلية العقلية والتي تجعل من الوجود الإنساني موضوعاً ضمن موضوعات الطبيعة، وأن الإنسان مجموعة أجزاء يمكن دراستها من خلال إطار عقلي قابل للقياس والإنكار والفناء، وترى بأن الإنسان يدرك واقعه وبخيله وعقله فقط، وقد شبه كيركيجارد ذلك بالشخص الذي يبني قصراً فخماً بينما سيضطّر أن ينام في المخزن المجاور لذلك القصر، وهذا ما دفعه إلى رفض كل مذهب عقلي؛ ووصفه بأنه غير معبر عن

الوجود المتعين الحقيقي ، وأضحى يقول: ثمة صراع أبدي حتى الموت بين الوجود والفكر: ولا وجود لفكر حقيقي إلا إذا كان وجوداً معاشاً (ريجيسي جوليفية، ١٩٨٢ : ٢٩ - ٣٦).

من ذلك يتضح لنا أن مبدأ كيركيجارد الثاني يتمثل: في أن الوجود الإنساني الحقيقي هو الوجود المتعين المعاش. والوجود الأصيل عنده ظهر متدنراً بتربيته الدينية الصارمة والتي كان لها أثر بارز في تشكيل فلسفته. فهو ذلك المسيحي الذي يرى أن الوجود الأصيل في المسيحية، بل إن صيرورة الإنسان في أنه مسيحياً (يمنى طريف، ١٩٩٨ : ٣١).

إنه مما سبق يتضح لنا بأن كيركيجارد رفض أيما سياق نظري لفلسفته؛ حيث إنه وضع منهجا للحياة (لا مدخلا للفلسفة) وأن فلسفته انطلقت من الذات الخاصة به وإليه، وتكونت الحقيقة الذاتية عنده في تعميق الشخصية الفردية التي تجعلنا ندرك الكلي في الفرد وندرك الإمكان الفردي في المطلق الذي يمنحنا قيمة ومعنى للحياة. كما أنه جعل من العاطفة والانفعال وسيلتنا المعرفة للوجود الإنساني ورفض المنهج العقلي لإدراك ذلك الوجود ، لأن منهجه الفلسفي حاكما الحياة الواقعية المعاشة والفعل، وفلسفته كانت نابعة من تجاربه وخبراته الشخصية التي مثل القلق واليأس والخطيئة والكآبة أهم معالمها.

#### • مارتين هيدجر (١٨٨٩ - ١٩٧٦) Martin Heidegger

ولد مارتين هيدجر لأبوين مسيحيين ينتميان للكنيسة الكاثوليكية الرومانية في قرية مسكرش بالغابة السوداء في ألمانيا، ورغب والده أن يلتحق بسلك الكهنوت المسيحي، ولكنه رفض ذلك واتجه إلى دراسة الفلسفة منذ شبابه ، وتشرب تعاليم الفلسفة الكانتية على يد فندلاند Windelband وريكتر Rickert والذان يعدان من أشهر رجال المدرسة الكانتية في ألمانيا آنذاك، وفي دراسته الجامعية كان أحد تلامذة أدmond هوسرل صاحب المنهج الفينومينولوجي<sup>٢</sup> (علم الظاهريات) وتتلذذ علي يديه (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨ : ٣٩٦). ويرى هيدجر بأن فلسفته هي فلسفة للوجود العام قائمة على أساس الوجود العيني المفرد، من خلال دراسة كينونة الوجود الإنساني بواسطة المنهج الفينومينولوجي بوصفه مواقف الإنسان الوجودية العينية (ريجيسي جوليفية، ١٩٨٢ : ٦٧). ويمثل الوجود البشري عند هيدجر الوجود العياني الموجه نحو العالم الخارجي والواقع كحقيقة متفتحة على الوجود العام بكل عواطفه وميوله ومقاصده، وينكشف للإنسان من البداية على صورة توتر يثير في نفسه الاهتمام (الهم)؛

٢ مؤلفات هيدجر : ١. نظرية أفلاطون في الحقيقة ١٩٤٢. ٢. ماهية الحقيقة ١٩٤٣. ٣. ما للفلسفة ١٩٥٥

٤. الميتافيزيقا ٣. الوجود والزمن ١٩٥٦ (زكريا إبراهيم : ١٩٦٨)

٣ الفينومينولوجيا : المنهج الذي أقامة أمند هوسرل وهو علم دراسة الظواهر

وهذا السبب الذي يجعل الإنسان هو الموجود الوحيد الذي لا ينفصل وجوده عن الاهتمام بهذا الوجود والتساؤل عنه والقلق عليه (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨ : ٤٠٢).

والوجود البشري عند هيدجر هو وجودان - وجود - في - العالم - Bing - in - The - World - وجود - مع - الآخرين. حيث إن الوجود البشري يتميز بانخراطه في عالم يمثل مجال اهتمامه (عالم الأشياء) الذي لا يمثل وجوداً مكانياً كباقي الأشياء والجمادات؛ بل هو وجودٌ يحتوي أو يشتمل على علاقة وجودية قوامها الشعور بالاهتمام، وتحمل مسئولية وجوده في العالم.

والوجود في العالم هو وجود خارج إرادتي؛ كما عبر عنه هيدجر وسارتر؛ "بأن الإنسان قد ألقي به في هذا العالم من غير سند أو عون وعلى غير إرادته، وهو فيه محصور في شباكه، فلا يملك إلا التسليم به (محمد إبراهيم عيد : ٢٠٠٠ : ٢١٤ ويرتبط الوجود الإنساني - بشكل أساسي - بالهم في المراحل الزمنية الثلاث (الماضي، والحاضر، والمستقبل)؛ فإلهم بتحقيق الممكنات يربط الذات بالمستقبل، وأما ما تحقق من الممكنات فهو مرتبط بالماضي، وأما الهم بالحاضر؛ فهو بما يجري تحقيقه من الممكنات .

وبهذا يعد هيدجر أحد فلاسفة الوجودية الذين كان لهم أثر بارز في تشكيل الإطار الفلسفي الوجودي في مفاهيمه وموضوعاته التي حددها ابتداء من فهمه وتفسيره للوجود الإنساني العام في تحليل الآتية، بوجودها المتعين - في - العالم - والوجود مع الآخرين في العالم ، للوصول إلى تحقيق إمكانيات الوجود الإنساني عبر مراحله الزمنية، وما الحرية والقلق والعدم والمسئولية والعلو إلا اكتمالا لإطاره الفلسفي الذي جعل من المنهج الفينومينولوجي أداة للتفسير والفهم الوجودي.

• جان بول سارتر (١٩٠٥ - ١٩٨٠) Sartre. P.G

ولد سارتر في أحد أحياء باريس، عاش حياة اليتيم مرتين: مرة بعد والده الذي توفي بعد مولده بعامين حيث عاش بعده ولمدة تسع سنوات عند جده لأنه مدرس اللغة الألمانية. وفي المرة الثانية تزوجت أمه وهو في عمر الحادية عشرة على

١. بما أن سارتر أديب ومؤلف فله العديد من المؤلفات والمسرحيات والمقالات ومنقصر على ذكر المؤلفات المتمثلة في ١. الخيال ١٩٣٦. ٢. الهم ١٩٤٠. ٣. الوجود والعدم ١٩٤٣. ٤. للوجودية نزعة إنسانية ١٩٤٦ (محاضرة) ٥. نقد العقل الديالكتيكي ١٩٦٠. ٦. مسألة منهج ١٩٦٠. ٧. تعالي الأنا ١٩٦٦. (عبد الفتاح الديدي : ١٩٧١)

مهندس، وعاش في كنف ذلك المهندس الغريب عليه ، وتطم سارتر في مدارس باريس، وأكمل دراسته في مدرسة المعلمين وحصل على الليسانس ١٩٢٨م وعلى الأجراسيون ١٩٢٩م. ثم عمل مدرساً في المدارس الثانوية في باريس ابتداء من العام ١٩٣١م، والتحق بالجيش في العام ١٩٤٠م وتم أسره من قبل الألمان وظل في الأسر لعام كامل، بعد ذلك قدم استقالته من مسك التعليم عام ١٩٤٤م وعمل في مجال الصحافة وترأس مجلة العصور الحديثة بمشاركة صديقه سيمون دي بوفوار والروائي موريس ميرلويونتي (الذين سارا على خط سارتر الفلسفي الإلحادي). ومن ذلك الحين بدأ نجم سارتر يستطع في فرنسا وأوربا وأمريكا والعالم أجمع وذلك جراء آرائه وأفكاره الجريئة في مؤلفاته ومقالاته الأدبية (عبد الفتاح الديدي، ١٩٧١ : ٢٢ - ٢٨).

ويعد سارتر الكاتب والمؤلف والروائي. الفرزيمي الذي اشتهر بفيلموف الحرية، ومؤلفاته العدمية حيث معنى لإقامة وجودية دياكتيكية من خلال رفضه إرجاع تفسير السلوك الإنساني لتفسيرات سيكولوجية أو اجتماعية أو مادية ونظر إلى الفعل الإنساني بأنه مشروع وجود يقوم به الإنسان حينما يقذف بنفسه نحو ما ليس موجود (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨ : ٤٧٨).

وبناء على ما سبق نرى بأن الفعل هو حقيقة الوجود السارترية؛ وذلك لأن الإنسان -بمنظور سارتر - إنما هو مجموعة أفعال؛ منها يصنع ويصمم ماهيته، وذلك من خلال حريته المطلقة التي تجعله مسئولاً مسئولية كاملة عما اختاره من أفعال تعبر عن وجوده في الحياة (عبد الرحمن بدوي، ١٩٨٠ : ٢٦٣).

وهنا يقرر سارتر مسلمات فلسفته الوجودية منطلقاً من الفعل المعبر عن حرية الإنسان المطلقة في خياراته، ومسئوليته الكاملة عن خياراته، التي تكون ماهيته أو وجوده العياني في (الوجود سابق للماهية، والحرية المطلقة في الاختيار لتصميم ما هوية الوجود الإنساني، والمسئولية، كل أولئك هو جماع فلسفة سارتر).

فأما قولنا: بأن الوجود يسبق الماهية يوضحه سارتر في كتابه " (الوجودية مذهب إنساني) بمعنى؛ أن الإنسان يوجد أولاً، ثم يتعرف على نفسه ويحتك بالعالم الخارجي، فتكون له صفاته، ويختار لنفسه أشياء هي التي تحدده، فإذا لم يكن للإنسان في بداية حياته صفات محدده؛ فذلك لأنه قد بدأ من الصفر، بدأ ولم يكن شيئاً وهو لن يكون شيئاً إلا بعد ذلك ولن يكون سوى ما قدره لنفسه" (سارتر، ١٩٦٤ : ١٤).

إن سارتر بقوله السابق يؤكد حقيقة أسبقية الوجود على الماهية؛ بمعنى أن الإنسان لا تتحدد ماهيته مثل سائر المخلوقات الأخرى مع وجودها، وإنما هو يوجد أولاً بلا هوية واضحة ثم يحمل على عاتقه مسئولية تشكيل ماهيته؛ فالأفراد في

هذه الفلسفة لم يعودوا فروعاً من طبع محدد أو ماهية محددة تتبع منها صفاتهم وأعمالهم جميعاً، ولم يعودوا خاضعين لألوان من القهر تأتي إليهم من الخارج سواء كان ذلك الخارج المجتمع أو الإله، وإنما على العكس من ذلك؛ فالمبدأ الأول لوجودهم العيني هو أن يقفوا موقف اختيار عميق جاء من تلقاء أنفسهم وفيه يختارون أنفسهم اختياراً حراً مطلقاً

(ريجيسي جوليفيه، ١٩٨٢: ١٢٧، إيمان فوزي، ١٩٩٢: ٢٦).

### مفاهيم أساسية في الفلسفة الوجودية

#### • الحرية

يعتبر مفهوم الحرية من المفاهيم الرئيسية لدى فلاسفة الوجودية مؤمنهم وملحدهم. ويرون فيه تلازماً وانتماجاً مع الوجود بل إنه يسبق الوجود؛ فالإنسان - بحسب الوجوديين - لا يوجد أولاً ثم يصبح حراً بعد ذلك؛ بل إن كونه أنساناً؛ فإن ذلك يعني أنه حر بالفعل، والحرية هي ضد للوجود؛ بمعنى أنها أقرب إلى (اللاشيء) منها إلى أن تكون شيئاً، وهي إمكان أكثر منها فعل؛ فلا يمكن للفكر أن يمسك بها، بيد أنه يعرضها من خلال ممارستها (جون ماكوري، ١٩٨٥، ٢٥٦-٢٦١). وهذا يأتي من أن فلاسفة الوجودية يرفضون البرهنة على الحرية، وأنهم ينظرون إليها على أنها موضوع يمكن إدراكه وبحته.

فيرى ياسبرز Yasbarse بأن الحرية ليست حقيقة موضوعية تقبل الإثبات أو النفي، بل هي حياة لا سبيل، إلى التوحيد بينها وبين المعرفة، أو بينها وبين القدرة على الاختيار أو بينها وبين القاتون رغم حاجتنا إلى ذلك كله، وإنما تتحدّر إلينا من أصل مجهول تغلفه الأسرار وتتجلى فيه اختيار الإنسان لذاته (زكريا إبراهيم، ١٩٧٨: ٤٣٧). كما يشير كيركيجارد إلى أن الفرد في ذاته جوهر الحرية التي تؤكد نفسها في مقابل ما عداها (رولوماي : ٢٠٠٦ : ٩٢).

وأما سارتر فيراها أمراً حتمياً على الإنسان قائلاً: "أنني إنسان محكوم علي أن أكون حر لأنني لم أخلق ذاتي، ولأن كوني حراً أكون مسئولاً عن كل ما أفعله بمجرد أن أتواجد في العالم (سارتر، ١٩٦٦: ٧٠٣). ونجد سيمون دي بوفوار تقترب كثيراً مما ارتآه سارتر وتؤكد؛ حيث تقول: "إن الإنسان لا يستطيع أبداً أن يتنازل عن حريته، وحين يزعم أنه يتخلى عنها فإنه لا يفعل شيئاً إلا أن يحجبها عن نفسه وهو يحجبها بحرية، إن العبد الذي يطيع يختار أن يطيع واختياره لابد أن يتجدد في كل لحظة فهي إرادته فهو يريد ذلك لأنه يأمل بهذه الطريقة أن يستعيد كينونته (يمنى طريف، ١٩٩٨: ٤٦).



وأما ياسبرز فيري بأن الحرية وثيقة الصلة بالإثم والخطيئة؛ فحين أتحدى من أنني حر فأنتي لابد وأن أقر في نفس الوقت بأنني (مذنب)؛ لأن الإثم هو باطن في أعماق الحرية نفسها، وليس دخيلاً عليها (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨: ٤٠٣).

ومن هنا نجد بأن فلاسفة الوجودية يجمعون على أن الحرية هي قضيتهم المحورية في فلسفتهم؛ على الرغم من اختلافهم حول حدود وطابع تلك الحرية؛ ففلاسفة الوجودية المسيحية نظروا إليها في حدود الإمكانيات الميتافيزيقية والذاتية والبيئية، في حين نظر إليها الفلاسفة الملاحدة على أنها حرية ذاتية مطلقة وعلى الفرد تقع مسئولية صناعة وتصميم ذاته، كما أن الطابع التشاؤمي له نصيب بين فلاسفة الوجودية أجمع.

• الاختيار : يضع كيركيجارد قضية الاختيار أحد أخص خصائص فلسفته؛ وذلك لما له من أهمية في تحديد ماهية الإنسان؛ تلك الماهية التي تتشكل من خلال الفعل؛ لأنه (أي الفعل) معنى الوجود، وهذا الفعل يكون ضرورياً لفعل الممكن الذي يفضي إلى الحرية، ويقيم دعائم المسئولية في الذات الفردية (مصطفى غلوش: ١٩٨٥ : ٥٠).

والاختيار بهذا المعنى؛ يعني نبذاً لإمكانيات أخرى موضوعه أمام الإنسان؛ وبهذا ينطوي الاختيار على المخاطرة؛ لأن المرء يجازف باختيار وجه أو وجهين من أوجه عديدة من الممكنات التي تبقى نوع من العدم داخل نسيج الذات تمثل هذه الإمكانيات التي لم يستطيع أن يحققها، مما يجز الإنسان إلى الخطيئة وإلى المخاطرة التي تؤدي بالفرد إلى القلق. (عبد الرحمن بدوي، ١٩٨٠ : ٣٦). والاختيار يمثل رهاناً وتعهداً للمستقبل؛ وذلك لأن الإنسان لا يستطيع أن يتنبأ بالمستقبل وهذا التعهد والاختيار لعدد من الممكنات يكون دائماً محفوفاً بالمخاطر ومصحوباً بالقلق. (جون ماكوري، ١٩٨٢: ٢٦٤).

ويمثل الاختيار إقراراً بنقصان الإنسان؛ لأنه لا يملك تحقيق كل الممكنات؛ ولأن الذات تسعى بين الإمكان الماهوي وبين الواقع المتمثل في - الوجود - في - العالم. وحرية الإنسان في الاختيار تجعله ملزم بتحمل كل ما يترتب على اختياراته، وشعور الفرد بهذه الحرية ومسئوليته في تحمل تبعات ذلك يجعله يختار اختياريًا ووجديًا، وهو باختياريه ذلك ارتبط بالخطوط الحاسمة التي يخطوها في لحظة اختياره تجاه نفسه بواسطة فعل خالص "فأنا قد أصبحت على النحو الذي أردته"

(ريجيسي جوليفيه، ١٩٨٥ : ٢٥٤).

تتربط مفاهيم الحرية والاختيار والمسؤولية عند فلاسفة الوجودية إلى درجة كبيرة قد يصعب الفصل بينها؛ فتكون بذلك أقرب إلى التماهي والتداخل؛ بل والتطابق بين بعضها البعض. فإذا كانت الحرية توصف بأنها اللاشيء أو الشيء الذي يسبق الوجود والذي لا يحتاج إلى دليل أو برهان لإثباته؛ بل هو إمكان لا فعل. والموجود الإنساني مرتين بحريته وتحدد هذه الحرية بقدرة هذا الفرد على الاختيار الذي يجعله في مواجهة دائمة مع القلق والخطيئة والألم واليأس هروباً من تحمل مسؤولية ذلك الاختيار الذي تتشكل فيه ماهية الوجود الإنساني.

والمسؤولية عند سارتر ذات معنى خاص حيث يقول في مؤلفه الكبير (الوجود والعدم) "بما أن الإنسان محكوماً عليه أن يكون حراً، فإنه يحمل على عاتقه عبء العالم كله، إنه مسئول عن نفسه بوصفه حالة وجود" (سارتر، ١٩٦٦ : ٨٧٤).

ويأتي سارتر بإنسانه المسئول في جملة من المتناقضات: فهو من ناحية ذلك المسئول عن العالم بأسره والمتحمل أعباءه الذي يسير رغماً عنه، ويقر بأنه لا يستطيع حتى أن يتحمل مسؤوليته في هذا العالم. ومن ناحية ثانية ينظر إليه بأنه ذلك الموجود الذي يستطيع أن يواجه العالم والناس ليحيى حراً مخلوقاً من خياراته هو لا سواه،

حيث وضع ذلك في كتابه والوجود والعدم قائلاً: "إنني مسئول عن كل شيء اللهم عن مسئوليتي نفسها؛ لأنني لمت الأساس في وجودي فكل شيء يجري كما لو كنت رغماً على أن أكون مسئولاً عنه، إنني مهمل في العالم ولن أظل سلبياً متروكاً في عالم معادٍ، مثل لوح الخشب الذي يعوم في الماء، بل على العكس إنني أجد نفسي فجأة - وحدي وبدون سند أو عون - منخرطاً في عالم أحمل كل المسؤولية عنه، دون أن أستطيع انتشال نفسي ولو للحظة واحدة من هذه المسؤولية؛ لأنني مسئول حتى عن رغبتني نفسها في الهروب من مسئولياتي وأن أجعل نفسي سلبياً في العالم، وأن أرفض أو أوثر في الأشياء وفي الآخرين (سارتر، ١٩٦٦ : ٨٧٦).

## • الوجود

تعدد مفهوم الوجود نظرا لتعدد الفلسفات والمداخل لكل فلاسفة الوجودية، بيد أنه قد كان الاتفاق سيد الموقف بينهم حول أسبقية الوجود للماهية؛ فالإنسان هو المصمم والخالق لماهيته وأنه خياراته هو في ضوء حريته ومسئوليته، فهو الوجود العيني الفريد المتميز عن أي شيء آخر، ولا يركز إلا على نفسه ولا يعتمد إلا على ذاته فجوهره الحرية، وصيقته الأساسية الذاتية؛ حيث لا يمكن اختزاله أو قولبه إلى مفهوم فهو يسبق الماهية وهو وجود متناهي وسر تناهيه هو دخول الزمان في تركيبته، فهو يسعى بين الإمكان (الوجود الماهوي) وبين الواقع (الوجود في العالم) على نفسه بأن ينتقل من الممكن إلى الواقع.

ويرى كيركيغارد بأن الوجود هو أساساً الوجود العيني الفريد لشخصية الموجود البشري الفرد (جون ماكوري: ١٩٨٢: ٩٠). ويتفق كارل ياسبرز مع ما جاء به كيركيغارد في أن الوجود المتعين الفريد هو الوجود الحقيقي؛ بيد أنه يختلف معه في إن الوجود الأصيل لا يكون مع الذات بمفردها بل لابد وأن يكون هناك نوات أخرى لا يكون الوجود إلا بها ومعها بواسطة التعامل التجريبي المتمثل بصور التعامل المباشر وجها لوجه بين الذات والذوات الأخرى (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨: ٤٤١).

كما أن ياسبرز يربط بين الوجود والمبدأ العلوي أو الحقيقة المتعالية حيث أنه لا يمكن إدراك الوجود إلا في ظل دلالات أساسية تتمثل في الوجود ككينونة موضوعية واقعية تجريبية، وككينونة من أجل الذات التي تختلف عن وجود الأشياء، وككينونة في الذات وهي غير قابلة للإدراك من جانب الذات أو من جانب الآخر. (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨: ٤٣٣).

وأما هيدجر فقد ميز الوجود في ثلاثة مصطلحات: فهو الوجود المتعين، وهو الحضور المباشر؛ (السلبي الملقى به حولنا)، وهو الوجود البشري الكامن فيه حقيقة الوجود. (جون ماكوري، ١٩٨٢: ٩٠). كما قسم الوجود الإنساني إلى وجودان: أحدهما أصيل، والآخر زائف؛ ومقياس معرفة أحدهما من الآخر يرجع إلى قدرة الفرد في توجيه حياته بحرية واختيار ما يريده أو يكون عليه بعيداً عن السقوط في الجماهير ليصبح ذلك الوجود المنسوخ من أناس آخرين يسلك كما يسلكون ويثرنر كما يثرنرون فتنطمس شخصيته وهويته ويفقد تفرد ذاتيته. (عبد الرحمن بدوي، ١٩٨٠: ٩١ - ٩٣).

وأما سارتر فيرى الوجود إما وجوداً في ذاته؛ وذلك ما توصف به الأشياء والموجودات في حياتنا من الثبات والموضوعية. والوجود لذاته ويمثل الشعور الإنساني المتمثل بالحضور في العالم، إنه المشروع الوجودي الغير مكتمل المتحرك عبر الزمان فُطر على النزوع والرغبة المستمرة نحو المستقبل والفرار من الماضي والمفارقة المستمرة للذات

(مصطفى غلوش، ١٩٨٥ : ٥٧).

إذا ففكرة الوجود هي المادة التي انطلق منها فلاسفة الوجود في تحديد ماهية تراثهم الفكري ذو الطبيعة الواقعية العيانية بواسطة المنهج الفينومينولوجي ابتداء من التأمل في الذات والذات فقط كما جاء بها كيركيجارد ونييتشه وانطلاقاً إلى الذات والآخر مروراً بالذات مع ذوات الآخرين كما جاء بها كارل ياسبرز ومارتن بوير.

• القلق : اعتبر فلاسفة الوجودية القلق المادة الخام التي بواسطتها نستطيع إدراك ذواتنا ومواجهة العدم وحياة اللامعقول، من خلال وعينا بحريتنا، وقدرتنا على الاختيار، من بين خيارات وممكنات أخرى. ويمثل القلق الوجه الآخر للحرية وهو مصدر السقوط والفرار من المسؤولية، فهو حقيقة وجودية. والقلق على نحوين: فهو قلق من شيء، وقلق على شيء؛ فالموجود في العالم يقلق على إمكانياته التي لن يستطيع أن يحقق غير جزء ضئيل منها، ولأن ثمة حقيقة كبرى تقف دون استمرار ذلك التحقق والمتمثلة بالموت فلا بد من أن يكون القلق. (عبد الرحمن البدوي، ١٩٨٠ : ٩٣).

ويبشر كيركيجارد بتعلم القلق والتعرف عليه؛ لأنه يمثل حقيقة وجودية يجب التعرف عليها وتعلمها؛ حيث يورد ذلك في يومياته فيقول: "أود أن أقول، أن تعلم القلق، ومعرفته مغامرة لا بد وأن يخوضها كل إنسان، فمن أراد أن يخوض الهلاك سواء بعدم معرفة القلق أو بسبب الإغراق فيه. ومن تعلم حقاً أن يكون قلقاً فقد تعلم أهم شيء في الوجود (رولوماي، ٢٠٠٦ : ١٠٩).

ويوظف كيركيجارد القلق توظيفاً دينياً؛ حيث يرى بأن القلق حرية ترى ذاتها بوصفها عائقاً، وللتحرر من ذلك؛ عليه أن

يخضع الجانب الشهواني للجانب الروحي في ذاته، وأن يكون في خدمته عن طريق التسامي به من خلال الحب الروحي

(فوزية ميخائيل، ٢٠٠٨ : ١٢٩). وأما هيدجر فيرى القلق بأنه عاطفة وجودية معاشة تكشف لنا عفا في نسيج

وجودنا من همّ وتضعضع وجهها لوجه أمام ذلك العدم الأصيل الذي يكمن وراء وجودنا، فهو أسلوب خاص في الكينونة يتضح

للموجود البشري من خلال عدم جدوى الموضوعات العالمية، وتفاهة شتى الأشياء الكامنة في هذا العالم، واتسام كل ما في

الوجود العاطفي بصفة العدم واللاجدوى. (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨ : ٤٠٨). وكان طريق هيدجر في الحياة تشاؤمياً عبثياً؛ بل إلهادياً؛ حيث وضع ذلك في مذكراته قائلاً: "إنه قد قذف بنا إلى هذا العالم على الرغم منا، وأنه خلى بيننا وبين نواتنا، إننا مهجورون لا نجد خلفنا أية دعامة نمتد إليها، ولا نلمح أمامنا أي هدف ننزع إليه، ولا نرى فوقنا أية قوة تعيننا على التحكم في مصيرنا". (زكريا إبراهيم، ١٩٦٨ : ٤٠٩).

وهذا المسلك العبثي التشاؤمي الإلهادي الذي سار عليه هيدجر؛ قد سبقه إليه فريدريك نيتشه؛ فهذا الأخير يعتبر هو المؤسس الفعلي لهذا المسلك العبثي؛ حيث توالت صيحاته بموت الإله ويشر بإنسانته الخارق الأعلى، وتبعهم في ذلك سارتر والبير كامى وسيمون دي بوفوار في رفض أيما قوة أو إله يمكن أن يسلبنا حريتنا. وإرادتنا وأن الحياة من صنعنا ونحن من نخلقها

#### • الموت

أصبح موضوع: (حقيقة التناهي للوجود الإنساني) من الموضوعات الهامة التي أنشغل واشتغل بها فلاسفة الوجودية؛ حيث نرى هيدجر يعرف الوجود الإنساني بأنه (وجود - للموت ) ، يصف هيدجر فكرة الموت؛ بأنها أعلى الإمكانيات، وأساس الوجود الأصل للوجود الإنساني؛ فهي لا تعتبر مجرد فكرة تعبر عن الخاتمة، أو النهاية؛ بل هي إمكانية معاشة تعبر عن فعل التناهي أو الانتهاء، وليس هي استحالة كل إمكانية؛ بل هي إمكانية الاستحالة نفسها، فحينما يتقبل الموجود البشري إمكانية الموت باعتبارها أكثر إمكانياته لشخصية وفردية وتميزاً فإنه بذلك يجعل من موته حدثاً ذاتياً لا يخرج عن دائرة حريته ( زكريا إبراهيم، ١٩٦٨ : ٤١٥). ويصف سارتر العدم بالسلب، ويجعل من الوجود الإنساني شرط أساسي لوجود العدم وما دام الوجود حرية؛ فإن العدم شرط مطلوب لإعدام العدم، وليس خاصية تنسب إليه؛ لذلك لا يمكن إدراك العدم خارج إطار الوجود الإنساني أو بعيداً عنه. (سارتر، ١٩٦٦ : ٧٧ - ٧٩) ، وأما البير كامى فيرى الموت بأنه برهان على عبثية الكون والآناس؛ حيث يقول: "إن جزعي من الموت ينال من غيرتي الشديدة على الحياة، وإن كنت أرفض رفضاً تاماً وعود العالم الآخر، فالسبب في ذلك أنني لا أرغب في التخلي عن خصوصية اللحظة الماثلة وما فيها من ثراء، كما أنني لا أؤثر الاعتقاد بأن الموت يؤدي إلى حياة أخرى، فالموت بالنسبة لي باب موصل وأن اليقين هنا (اليقين الحسي فقط، لا الروحي أو الميتافيزيقي) (بمنى طريف، ١٩٩٨ : ٥٦).

مثلت الفلسفة الوجودية بمبادئها وأفكار فلاسفتها المادة الخام التي تشكلت منه مبادئ وأهداف وأساليب علم النفس الوجودي ، حيث جعلت من الطبيعة الإنسانية بآلامها وهمومها وآمالها نقطة ارتكازه ، رافضة النظرة الثنائية للإنسان على أنه موضوع ذات ، أو أنه محكوم بعدد من الغرائز أو التثبيات في مراحل نموه المختلفة ، وأن الماضي هو العامل الحاسم لسلوك والإنسان الحاضر ومرضه ، كما يرفض علماء النفس الوجوديون النظرة الآتية للإنسان على أنه ردود فعل لمثيرات الحياة المختلفة ، وأن سلوكه مكون من فعل ورد فعل أو من مثير واستجابة كما جاء بها علماء النفسي السلوكيون .

ولم يهدف علم النفس الوجودي إلى إزالة القلق لدى الفرد كما هو الحال في مدارس علم النفس الأخرى بل جتوا من القلق الإيجابي نقطة الانطلاق للحياة واكتشاف الطاقات والقدرات والإمكانات الفردية واستثمارها للوصول إلى المعنى الكامن لحياة الفرد ليحيا بهدف وقيمة ويناضل من أجل هذه الأهداف والقيم في الحياة ، وذلك في ضوء قدرته على الاختيار من بين البدائل المختلفة لأنه حر ومسئول عن تقرير مصيره وعالمه ، وقال علماء النفس الوجوديون من شأن التقنيات العلاجية لأنهم يرون فيها صرف الانتباه عن العمل ومشكلة أو إنها تجعل من الإنسان كائن يمكننا قياسه وضبطه والتحكم في سلوكه كغيره من الموجودات في الحياة ، ومع ذلك لم يرفضوا استخدامها من مدارس علم النفس الأخرى ، بل أن بعض علمائهم قال بعدد من الفنيات العلاجية ولكن بشرط أن تستخدم هذه الفنيات في الزمان والمكان المناسبين بما تقتضيه مصلحة الحالة المرضية.

وهنا سنقوم بعرض مفهوم العلاج الوجودي وأهدافه وعدد من مداخله المتعددة واستعراض عدد من فنياته المختلفة .

#### • مفهوم العلاج الوجودي Existential Therapy

تعددت المفاهيم الدالة على ماهية العلاج الوجودي كغيره من العلاجات النفسية ، فيراه رولوماي Rollo May (٢٠٠٦) : بأنه ليس نظاماً أو نسقاً للعلاج ، ولكنه اتجاه نحو العلاج ، كما أنه ليس مجموعة أساليب جديدة ، ولكنه بالأحرى اهتمام بتفهم بنية الوجود الإنساني وخبرته التي يتعين أن تكون كمدخل لكل الأساليب (رولوماي ، ٢٠٠٦ : ١٩٨) . وأما يالوم Yalom (1980) : فيراه ذلك الشكل من العلاج النفسي الدينامي الذي يؤكد نوعاً آخر من الصراع والمواجهة لمعطيات وجوده التي ترتبط بأساسيات حياته جوهرية حقيقية محتومة لا مفر منها لوجود الكائن الإنساني في العالم ( Yalom . 1980 . 6 ) .

وأما كورسين R. Corsini (1984) : فيعده إطاراً مرجعياً لروية وفهم معاناة المريض في نمط حياته الخاصة ( Corsini R. 1984 .370 ) . ويصفه ليدرمان Ledrman : بأنه ذلك العلاج الذي يؤمن بحرية الإنسان ، وبأن المرض النفسي هو تقييد لحريته ، وعلى الإنسان أن يسعى لاستعادة حريته (إيمان فوزي ، ١٩٩٢ : ١٦١ ) . ويراه لويس مليكه(١٩٩٦): بأنه ذلك النوع من العلاج الذي يرى أن الفرد يصنع نفسه ويغير في ذاته وفي حياته الحاضرة ، فالماضي لا يحدد حياته ، وأن الأشخاص وجود وليسوا تعاريف ، والقلق ليس بالضرورة مرضاً ولكنه تجنب لإمكانات الحياة ، والحلول ليست في الماضي وليست داخل الشخص ولكنها في الحياة المتفتحة للاختيارات( لويس مليكه ، ١٩٩٦ : ١٨٣).

إجمالاً يمكننا القول بأن العلاج الوجودي يمثل إطاراً مرجعياً عاماً من خلاله يُنظر إلى الفرد بأنه كيان متفرد مستقل بذاته له كينونته الخاصة ، وله معاناته الذاتية ، وله أهدافه الفريدة ، يسعى إلى تحقيقها في حياته ، ويُمكن الفرد من أن يكون هو ذاته I am بواسطة إدراكه لقدراته وإمكاناته واستثمارها بشكل أفضل ، ومساعدته على مواجهة معاناته ، والتسامي transcendence على جراحاته وآلامه ، وتبصيره بأنه حر في تصميم ماهيته وعالمه ، ومسئول عن خياراته تجاه ذاته والعالم من حوله لتحقيق المعنى الكامن في حياته ، جاعلاً من المستقبل هدفه ومن هنا والآن hare and now طريقه لبلوغ غاياته .

#### • أهداف العلاج الوجودي

تتباين الأهداف العلاجية للعلاج الوجودي عن سائر العلاجات التقليدية في الطب النفسي والعلوم السلوكية ، وذلك استناداً إلى خلفيته الفلسفية ذات المعاني الوجودية التي جعلت من الطبيعة الإنسانية نقطة انطلاق هذا العلاج الذي يهدف إلى تخطي حالة الشفاء والموازمة مع المجتمع والتكيف مع الثقافة السائدة والمسير ضمن القطيع ، إلى ذلك التحدي المتمثل بالمعاني الأكثر عمقاً وتحقيقاً للإمكانات الإنسانية حتى وإن اقتضى ذلك تحمل قدر من القلق والمعاناة (إيمان فوزي ، ١٩٩٢ : ١٠٩ ) ، ويشير بوجينتال Bougental (1997) بأن العلاج الوجودي يهدف إلى استبدال الخواء بالامتلاء والفرار الوجودي بالمعاني والقيم الأخلاقية والحلول المبتكرة للمشكلات التي تواجه الإنسان ( Bugental.1997 . 33 ) . ويرى رولوماي Rollo May (1983) بأن العلاج الوجودي يهدف إلى مساعدة العميل لكي يصبح واعياً بواقعه إلى أكبر قدر ممكن بما يحويه ذلك الوعي بإمكاناته وقدراته مع الفعل الإيجابي في ذلك المدى الواسع من حياة الفرد ( Rollo May. 1983 . 160 ) . ويذهب يالوم Yalom (1980) إلى أن العلاج الوجودي يهدف إلى مساعدة العميل على اكتشاف المعاني التي تنطوي عليها

حياته والتي قد لا يكون على وعي كاف بها ، وبالأخص تلك المعاني الاصيله أو التي يقوم العميل فيها بدور ابتكاري أصيل (71 . 1980 . Yalom). ويشير كوبر Cooper M (2003) : بأن العلاج الوجودي يهدف إلى مساعدة الفرد في أن يصبح وجوده أصيلاً ، ليكون أكثر وعياً بوجوده الفعلي ليحيا بسعادة وفقاً لقيمه ومعتقداته وخبراته الحقيقية ، ومساعدته على أن يعيش واقعه الخبروي الملموس بوضعه العياني من خلال تجاربه العملية لايشكلها المجرّد أو المفترض ، وتشجيعه على التعلم من مشاعره السلبية والأليمة كالقلق والشعور بالذنب واليأس والشعور بالمأساة ، وإعائته على اكتشاف خبراته في الحاضر هنا والآن ( والمستقبل وعدم الارتئان للماضي وتبصيره بجميع جوانب وجوده العاطفي والاجتماعي والسلوكي والقيمي

(Cooper M. 2003.138) . ويشير Deurzen V (2002) : بأن العلاج الوجودي يهدف إلى مساعدة الأفراد على إتقان فن الحياة وفهمها لمواجهة حتميات الحياة وتحدياتها ، واكتشاف المصادر الذاتية من إمكانيات وقدرات للاستفادة منها في حياة أفضل ، والعيش في حالة من الانسجام مع الذات والواقع المعاش كأفراد لهم خصوصيتهم وتفردهم في ظل معاييرهم وقيمهم الخاصة من خلال تجاربه الذاتية (Deurzen E. V. 2002. 18-19) .

فإذا أردنا أن نلخص أهداف العلاج الوجودي ابتداء من وعي الإنسان بذاته وخبراته الداخلية ، مروراً بسعيه لتحقيق معنى حياته مع استثمار إمكانياته وقدراته وطاقاته في مواجهة الصراعات والاحباطات الحياتية ، والنظر إلى المعاناة بأنها منحه يجب استغلالها والاستفادة منها لتحقيق معنى الحياة محققاً ذلك من خلال إمكانياته الحرة النابعة من خياراته هو .

• مداخل العلاج الوجودي : تعددت مداخل العلاج الوجودي وذلك بحسب نظرة منظريها وسنقوم بعرض أهم هذه المداخل وتتمثل في العلاج بالمعنى ، العلاج النفسي الدينامي وهي في الآتي :

• العلاج بالمعنى Logo Therapy

يعد فيكتور إميل فرانكل ( ١٩٠٥ - ١٩٩٧ ) المؤسس الفعلي لهذا النوع من العلاج النفسي وقد بدأ حياته المهنية كطبيب للأعصاب في فيينا ، وكان لانتقاداته لمدرستي فيينا الأثر البارز في أن يصبح زعيماً للمدرسة الثالثة فيها إلى جانب التحليل النفسي (فرويد) وعلم النفس الفردي (الدر) ، ويتصاعد وتيرة الحرب العالمية الثانية مر فرانكل Frankl بتجربة إنسانية أليمه في معسكرات الاعتقال النازية في اوشفيتز وداخاو بين عامي (١٩٤٤ - ١٩٤٥ ) والتي عاش فيها تجربة الإعدام في



أفران الغاز التي كانت مصير اليهود في مصسكرات هتلر وقضى فيها أبويه وزوجته وولده فيها ، وهذه التجربة مثلت البذرة الأولى لتوجهاته وأفكاره حول العلاج بالمعنى Logo Therapy ( فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٤-٢٥ ).

والعلاج بالمعنى يمثل أهم المداخل الوجودية في العلاج النفسي الوجودي ، وذلك لأن فرانكل استطاع فيه تقديم نسفاً نظرياً بشكل متكامل ، له فنياته وأساليبه التطبيقية الخاصة به في العلاج النفسي ( فرانكل ، ٢٠٠٤ : ٢ ). ويؤكد فرانكل بأن العلاج بالمعنى يسعى إلى توسيع وعي العميل في إدراك الأهداف العليا في الحياة ، وتأكيده قدرة الإنسان في اكتشاف قدراته وإمكانياته التي بدورها تساعد على اكتشاف المعنى الخاص في حياته ( frankl . 1978 . 30 ) .

ويوصف العلاج بالمعنى بأنه الموجه للعميل على أن يجد سبباً أو هدافاً من أجله يعيش ويكون مسئولاً عن تحقيق هذا المعنى أو الهدف لأن الحياة في النهاية لا تكون إلا بمسئولية الإنسان عن الإجابات الحقيقية لمشكلاته ومعاناته لتحقيق ذلك المعنى وذلك الهدف في الحياة ( فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٠٨ ) . والعلاج بالمعنى يركز أكثر على المستقبل من خلال مساعدة العميل على الوعي بمستقبله وإدراك أهدافه ليتمكن من اكتشاف المعنى الكامن في حياته (فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٣٠ ). وإدراك الفرد لمعنى حياته وانطلاقه إلى المستقبل يجعله واعياً كل الوعي بمسئوليته ، وتمكينه من الاختيار الواعي بنفسه كشخص مسئول يمتلك حريته في اتخاذ قراراته وتحديد أهدافه في الحياة (صلاح مكايي، ١٩٩٧ : ٨٣ ) .

وإذا كان تحقق المعنى هو الضالة التي يبحث عنها فرانكل في علاجه ، لذا لابد من التعرف على مواطن ذلك المعنى الكامن في الحياة ، فقد حدد فابري وزملاءه Fabry J. at el. (1995) عدد من الوسائل التي يمكن أن تكون مصادر بحث للمعنى في حياة الفرد تكون في :

الشعور بضرورة البقاء في الحياة ليكون الفرد ذلك المنتج ، الخبرات والمواقف والأنشطة المختلفة في دائرة الفرد الذاتية والاجتماعية ، المعاناة والألم ، القوة أو الإرادة الروحية defiant power التي تدفع الإنسان لإيجاد المعنى الخاص في حياته لتحقيق الأهداف الغائية ، القدرة الفردية على اكتشاف الذات وبلوغ المعنى الحقيقي في الحياة ، التوترات والمواقف الحتمية المفروضة على الإنسان (كالموت ، المأساة ...) ( Fabry J. at el.1995 . 16 )

وبناء على ذلك يمكننا القول بأن العلاج بالمعنى يزخر بالكثير من الأهداف التي تحقق للفرد معنى حياته وعلى الفرد أن يكتشف ذلك المعنى فقط في مواقف سعاده وشغله ، وإنما يجب عليه أن يكشفه في ألمه ويأسه ، ومساعدته على تعديل

وتغيير اتجاهاته وأفكاره من السلب إلى الإيجاب في ضوء إمكانياته وقدراته متصلاً بذاته وعالمه المحيط به - كوجود - في - العالم - يمتلك حرية ومسئول عن خياراته الحاضرة لتحديد غاياته المستقبلية.

#### • مبادئ العلاج بالمعنى

يستند العلاج بالمعنى كغيره من العلاجات النفسية إلى أسس فلسفية تنظم في ضوئها جوانبه النظرية بالتطبيقية ، وتعتبر الفلسفة الوجودية والاتجاه الإنساني والمنهج الفينومينولوجي الخلفية النظرية التي انطلق منها العلاج بالمعنى والعلاج الوجودي بشكل عام وفي ضوء ذلك حدد فرانكل ثلاثة أسس يستند إليها العلاج بالمعنى تمثلت في الآتي:

١. حرية الإرادة *The freedom of will* والحرية هي أحد المبادئ الرئيسية التي ارتكز عليها الفكر الوجودي وفيها تبرز قدرة الإنسان على تشكيل حياته بعيداً عن التسليم بحتمية السلوك أو الظاهرة الإنسانية . ويؤكد فرانكل (١٩٨٢) : رفضه مبدأ الحتمية الشمولية أو الاختزالية التي تسلب الإنسان قدرته على الاختيار والفعل الحر وتسلمه إلى الظروف والمؤثرات الخارجية سواء كانت بيولوجية أو نفسية أو اجتماعية وهذا يتناقض مع خصوصية الوجود الإنساني بأنه حر ومسئول قادر على تشكيل حياته وتحديد أهدافه ( فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٧١ ). وتمثل المسؤولية الوجه الآخر للإرادة الحرة لدى الإنسان إلى جانب الحرية ، فالحرية تصبح مجرد فوضى مالم ينظر إليها في ضوء المسؤولية ، والمسؤولية لا تحتاج إلى دليل فهي قائمة طالما أن الإنسان حر ، فقد أشار فرانكل (١٩٧١) ( صلاح مكاوي ، ١٩٩٧ : ٨٧ ).

فإذا كانت الحرية والمسؤولية جوهر الوجود الإنساني ، فالحرية خاصية إنسانية تميز الوجود الإنساني عن غيره من الموجودات في الحياة ، وإذا كان الإنسان حر ينبغي أن يكون مسئولاً ، تتكشف له معاني الحياة الخاصة في ذاته والعالم من حوله لأنه وجود - في - العالم .

#### ٢. إرادة المعنى *Will of meaning*

إذا كان يبحث الإنسان عن معنى لحياته هو سبب لاستمرارية الوجود الإنساني ، فلا يمكن أن يُوصف وجوداً بأنه حقيقي مالم ينشد المعاني والأهداف في الحياة ، ومالم يسعى الإنسان إلى تحقيق تلك الأهداف والمعاني في حياته .

يشير فرانكل Frankl (1978): بأن البحث عن المعنى هو قوة أولية ملحة تدفع الإنسان إلى السعي نحو أهداف ومعاني يسعى إلى تحقيقها ، فحياته ليست مدفوعة بمبدأ اللذة pleasure principle كما يعتقد فرويد ، كما أنها ليست نتاج مبدأ إرادة القوة the will power كما حدده إدلر Adler في نظريته علم النفس الفردي (الادلري ) ، فإذا شكلت الشخصية بأحدهما فإما أن يكون الوجود الإنسان خانع بالقوة أو مستغرقاً بها وفي كلتا الحالتين فإن أهداف ومعاني الحياة تتماهي وتضمحل في ذلك الوجود (29 ; 1978 . frankil) .

### ٣. معنى الحياة Meaning of life

يعد مفهوم معنى الحياة من المفاهيم الأساسية التي استندت عليها أفكار فرانكل frankl فمن خلاله تتحقق للإنسان منظومة حياته ، فيرى أن معنى الحياة يمكن أن يتحقق من خلال تحقيق ثلاث قيم تستخدم كمصدر علاجي يساعد به المريض الذي يعاني من أزمة المعنى وهذه القيم هي :

١. قيم إبداعية Creative Values : وتشمل كل ما يستطيع الفرد إنجازه بإبداعه الخاص وقد يكون عملاً فنياً أو اكتشافاً علمياً.

٢. قيم خبراتية Experimental Values : وتتضمن ما يمكن أن يحصل عليه الإنسان من خبرات حسية ومعنوية خاصة وما يحصل عليه من خلال الاستمتاع بالجمال أو البحث عن الحقيقة أو الدخول في علاقات إنسانية مشبعة بالحب أو الصداقة.

٣. قيم اتجاهية Attitudinal Values : وتتكون من مواقف الفرد التي يتخذها من معاناته التي لا يمكن أن يتفادها كالقدر والموت والمرض ( 445 ; 1980 . Yalom).

### • العلاج النفسي الوجودي الدينامي

وصف يالوم Yalom العلاج النفسي الوجودي بأنه ذلك العلاج الدينامي الذي لا ينشأ على شكل صراع بين دوافع غريزية تم كبتها في اللاشعور كما جاء بها فرويد Froude ، وإنما هي مواجهة بين الفرد ووجوه الحياة الحدية ( الحتمية ) التي حددها باليوم بالموت والحرية والعزلة واللامعنى ( 9-6 ; 1980 . Yalom) . لذلك فقد قدم يالوم نموذج العلاج الدينامي من خلال علاقة المواقف الحتمية الأربعة بوجود الكائن الإنساني وكان هذا النموذج في الآتي :

## ١. الموت Death

يمثل الموت عند يالوم Yalom مكانه هامه في نموذج العلاجي ، ويعتبر الموت المصدر الأساسي للقلق ، وعلى المعالج تشجيع عملاءه للحديث عن الموت ، وحتمية زوالية الحياة الإنسانية لا الخوف منها ، وعيهم بأن الحديث عن الموت ليس نهاية المطاف أو أن الإنسان قد أوشك على النهاية الحتمية وزواله من الدنيا ، بل إن إدراكه للموت يجعله يحيا بشكل أكثر ايجابية وأكثر فاعلية في الحياة والاستمتاع بها ( Cooper M . 2003 . 74-76 ) .

، ويؤكد رولوماي ويالوم (٢٠٠٠): بأن الموت من أكثر الحتميات وضوحاً وأكثرها قلقاً وفزعاً للإنسان لأن في إدراك الفرد لنهايته الحتمية التي لا مفر منها، فاما أن ينظر إليها بجانبها السلبي بأنها النهاية ويزداد بذلك شقاء وآلام الفرد ، وأنه خلق لأجل أن يموت فيحيا حياة لا قيمة ولا معنى لها ، وإما أن يراها بجانبها الإيجابي بحيث تكون دافعاً وحافزاً له لإثارة رؤيته للحياة تجعله يسعى لتحقيق المعاني الاصيله فيها من خلال استثمار وجوده الحاضر لأن الوجود لا يمكن أن يسوف ، ويمكن الصراع هنا في المواجهة بين الوعي بحتمية الموت ورغبة الإنسان في الاستمرار في الحياة (رولوماي ويالوم، ٢٠٠٠ : ٢٢) .

٢. الحرية Freedom : ويؤكد يالوم بأن الحرية من الأشياء الجوهرية للوجود الإنساني وأنها لا تحمل معنى ايجابياً

كما هو متعارف عليه في خبراتنا اليومية ، وإنما هي مسئولية الفرد عن ذاته وعالمه وشكل حياته واختياراته

وأفعاله ( Yalom.1980;8-9 )،

ويربط يالوم ( Yalom ) بين الحرية ومسئولية الإنسان في مواجهة أشكال القلق الناشئ نتيجة تلك المسئولية ،

واعتبر أن مسئوليتنا كاملة عما نفعله فليمت الظروف الصحية أو البيئية هي السبب في ما نحن فيه من المرض أو ماوصلنا

إليه من حالة الفراغ الوجودي في الحياة وانعدام المعاني والأهداف في حياتنا ( Yalom . 1980 ; 272 ) .

ويؤكد كوبر Cooper M ( 2003 ) بأن الأشخاص المتمردين ليسوا أحراراً ولا يتمتعون بالحرية وأن التمرد

لايساوي الحرية وإنما يقومون بذلك لتجنب الاختيار والمسئولية ، الهروب من الشعور بالذنب واللوم ( Cooper M . 2003 .

77). وينشأ الصراع هنا بين رغبتنا إلى الحرية والعالم من حولنا بنظمه ومؤسساته النظامية ( Yalom.1980. 9 ) .

٣. العزلة Isolation : فرق يالوم Yalom بين العزلة الوجودية والأنواع الأخرى للعزلة ، ويوضحها بأنها ليست

عزله عبر شخصية ( انعزال الشخص عن ذاته )

Isolation for parts of oneself ، كما أنها ليست عزله بين شخصية ( انعزال الفرد عن الآخرين والعالم )

Isolation of the individual from the others and the world. وإنما هي انعزال الفرد في ذاته وانعزاله عن الناس

والعالم من حولة ، فمهما تكون علاقتنا بشخص قريب منا فهناك فجوة وهو لانتهائية بيننا وبينه لا نستطيع عبورها أو ردمها ،

فكل واحد منا يأتي إلى الوجود وحيداً ويخرج منه وحيداً ، وهنا ينشأ الصراع بين إدراكنا بالعزلة المطلقة ورغبتنا في التواصل

والحماية وإن تكون أجزاء ضمن كل ( Yalom .1980 . 9 ) . ويرى ميل كوير Cooper M (2033) : بأن العزلة تمثل إحدى

الاستراتيجيات الدفاعية للهروب من القلق ومواجهة المعاناة والتضحية بالذاتية وذلك بالابتعاد عن الآخرين والتفوق حول الذات

والإحساس بالنبذ والإحباط ( Cooper M . 2003 . 77 ) .

٤. اللامعنى Meaninglessness : والمعنى الجوهرى الرابع في نموذج يالوم الدينامي هو اللامعنى ، فإذا كان كل

منا يجب أن يموت ؟ وكل منا يصمم عالمه الخاص به ؟ وكل منا وحيد في عالمه معزول عن الكل الأكبر ؟

فما هو معنى حياتنا ؟ ولماذا نعيش ؟ Why do we live ؟ فإذا لم يكن هناك تشكيل مسبق لحياتنا الخاصة فيجب

علينا أن نوجد ذلك المعنى الخاص لحياتنا ، فهو الدافع الحقيقي لأن نحيا كوجود - في - العالم - وهنا ينشأ

الصراع الوجودي الدينامي بين تكوين المعنى الخاص وبين عالم بلا معنى ( Yalom 1980 ; 8-9 ) .

إجمالاً يتبين لنا بأن يالوم Yalom جعل من موضوع القلق مركز اهتمام في نموذج العلاجى ، واعتبر أن

القلق الناشئ بين الذات والعالم الخارجى هي مركز الصراع في مواقفها الحدية الأربعة الموت والحرية والعزلة واللامعنى ، الذي

نتجه به الذات محمله بالمسئولية إلى تعين تلك الكينونة الوجودية الممتلئة بمعنى الحياة الخاص أو العيش نهياً للصراع

والتفوق حولها أو السير ضمن القطيع متناسياً حريته وفرديته ووجوده الأصيل

• مفهوم الشخصية الشخصية The personal

قدم علماء الوجودية للوهلة الأولى رفضهم تحديد صفات تكون عليها الشخصية الإنسانية ، وكان ذلك ناتجاً من قناعتهم بأن الذات الإنسانية ليست كغيرها من موجودات الحياة يمكن دراسته وقياسه والتحكم فيها، ونظروا للشخصية الإنسانية بأنها دائمة التغير والتشكل (كنهر جار ) وأن الإنسان مشروع وجود مستمر باستمرار بقاء الإنسان حرّ صانعاً لماهيته ومتحملاً مسؤوليته لإكمال ذلك البناء الإنساني الوجودي.

رغم ذلك لم يمنع علماء علم النفس الوجودي من وضع عدد من وجهات النظر حولها إلى الشخصية على أنها تمثل العالم الداخلي للفرد وتشمل المشاعر والأفكار والصفات الشخصية والطموحات والتطلعات الفردية بالقدر الذي يجد فيه الفرد ذاته أو شخصيته يكون أقرب إلى السواء النفسي والاجتماعي مع الذات والعالم المحيط به ( 78. 2002. E. V. Deurzen ) ، ونظر إليها فرانكل frankl بأنها الوحدة الجشتالتية الكلية تتكون من أبعاد ثلاثة بيولوجي وميكولوجي ومعنوي والجانب المعنوي أهم هذه الجوانب ( فرانكل ، ٢٠٠٤ : ٣٢ ).

• المرض الوجودي

مثل مفهوم المرض لدى المعالجين الوجوديون نقطة خلاف كغيره من المفاهيم النظرية باختلاف الرؤى والتوجهات ، ولم يقدموا صياغة أو تصنيف محدد له ، وإنما ارتبط مفهوم المرض في العلاج النفسي الوجودي بمفهوم القلق ، ويمدّ قدرة الإنسان على مواجهة ذلك القلق الناشئ ، وقدرته على تحمل مسؤوليته، كما تلازم مفهوم المرض أيضاً بمدى قدرة الفرد على إيجاد المعنى في حياته وأن لحياته معنى وهدف يسعى إلى تحقيقه .

• العلاقة العلاجية

ركز المعالجين الوجوديين على أهمية العلاقة العلاجية القائمة بين قطبي العلاج ( المعالج ، العميل ) وجعلوا لطبيعة هذه العلاقة الوجودية دور بارز وحاسم في تحقيق الشفاء ، حيث وأن هذه العلاقة ينبغي أن تكن علاقة حضور ومشاركة بل وندية فيها من قلب الأدوار - إن صح هذا التعبير - بين المعالج والعميل في عملية عرض المشكلات ،

كما أنها علاقة إنسانية وجودية تسعى إلى تحقيق توافق العميل مع ذاته وبيئته المحيطة به في ضوء قدرته على الاختيار الحر مرتكزا على إمكانياته وقدراته الذاتية فيؤكد رولوماي (٢٠٠٦): بأن العلاقة العلاجية علاقة تلاقي وجودي تتطلب من المعالج الدخول مع العميل في علاقة حقة ، والإحساس بعالمه الخاص ( عالم العميل ) والافتتاح معه ، ومساعدته على الوعي بذاته وتفعيل إمكانياته وتحمل مسؤوليته تجاه خياراته ( رولوماي ، ٢٠٠٦ : ٣٩ ) .

#### • دور المعالج

تعددت الآراء حول ماهية الدور الذي يقوم بها انمعالج النفسي وذلك بتعدد الأهداف التي يسعى العلاج إلى تحقيقها ، فبينما يرى بعض منظري علم النفس بأن هدف العلاج النفسي هو تحرير المريض من مكبوتات الماضي التي فشل في التخلص منها وثبت ( التثبيت ) Installation عليها في مراحل نموه الماضية ، ويبين من يرى بأن اضطرابات المريض هي رد فعل لاستجابة تم التعامل معها وتعلمها بطريقة خاطئة تحتاج إلى تعديلها من خلال عدد من التقنيات والتقنيات العلاجية ، بينما يرى المعالجين الوجوديين بأن الدور المناط بالمعالج هو أوسع من أن يكون عودة إلى الماضي أو هو فعل ورد فعل بين مثير واستجابة متعلمة ، فيرون بأن المعالج يجب أن يكون إنسانا ، وأن يقبل المريض كما هو عليه ، والنظر إلى المريض بأنه يمتلك من الإمكانيات والقدرات الشيء الكثير الذي تؤهله بأن يصمم عالمه الخاص به ، وأنه قادر على التماسي على آلمه ومآسيه ، وذلك من خلال إرادته الحرة المتمثلة بالاختيار والمسؤولية التي تكشف له معاني حياته ووجوده ،

ويشير فرانكل Frankl ( ١٩٨٢ ) : بأن الدور المنوط بالمعالج الوجودي في النظر للعالم كما هو في الواقع ، ويضرب على ذلك مثلاً بأن المعالج يجب أن يكون كأخصائي العيون الذي يُمكننا من أن نرى العالم كما هو في الواقع ، لاكما ينقله الرسام على ريشته الذي يدرك الواقع كما يراه هو ( فرانكل ، ١٩٨٢ : ١٤٧ ) . ويؤكد رولوماي و يالوم ( ٢٠٠٠ ) : بأن المعالج الوجودي يقوم بمساعدة العميل في التعرف على جوانب مسؤوليته في المشكلة التي يعانيها وتبصيره بمواقف تتصله وهويته منها ، ومساعدته في النظر إلى الخيارات والبدائل المتاحة أمامه في تحقيق المعنى ، وتأكيدة للعميل بأنه هو المسئول عن هذه الخيارات وأنه هو من يختار ما يناسبه منها ، وأن على عاتقه تكون تلك المسؤولية ، وأنه هو الوحيد القادر على اتخاذ قراراته في مواجهة المعاناة والاحباطات التي تعيق اكتشافه فللمعنى الكامن في حياته ( رولوماي و يالوم ، ٢٠٠٠ : ٦٢ ) .

## • فنيات العلاج الوجودي

يرى منظرو ورواد علم النفس الوجوديون بأن الفنيات العلاجية ليس لها أهمية كبرى في العلاج لاعتقادهم بأن التركيز عليها يعوق الفهم ويسبب طبيعة العلاقة العلاجية بين المعالج والمريض ، فالعلاقة العلاجية هي التقاء وجودي ولا يجب أن ينظر إلى الإنسان على أنه مجرد شيء يمكن قياسه والسيطرة عليه والتحكم به من خلال الفنيات العلاجية (إيمان فوزي ، ١٩٩٢ : ١٢١) . والمعالجين الوجوديون لا يجدون حرج في استخدام عدد من الفنيات والأساليب من مدارس علم النفس الأخرى ، ولذلك أصبح علم النفس الوجودي أكثر مرونة في طريقة العلاج ، رغم ذلك قدم عدد من علماء الوجودية عدد من الفنيات كفلر نكل ، وجندلين ، ومادي وكوياسا وغيرهم .

وهنا سنقوم باستعراض عدد من هذه الفنيات التي استندت إلى أسس ومبادئ العلاج الوجودي ، التي نرى أنها ستصيب في مصلحة دراستنا الحالية لتحقيق أهدافها. وتمثلت هذه الفنيات في الآتي:

• إيقاف الإمعان الفكري Dereflexion : هذه الفنية اعتمدها فرانكل وتقوم على فكرة أن التلقائية والنشاط

السوي يتعرضان للإعاقة إذا جعل الإنسان منهما هدفاً للاهتمام المفرط (Frankl V, 1992: 82) .

• المقصد المتناقض ظاهرياً : Paradoxical intention : وتعتمد هذه الفنية على فكرة مواجهة القلق التوقعي

Anticipatory anxiety حيث يستجيب المريض لحدث ما يتوقعه يملؤه الخوف من أن يتكرر وفي هذه الحالة

يقع الفرد بين الخوف phobic والوسواس القهري Obsessive compulsive بحدوث ذلك العرض أو الموقف

الذي يخافه (Joseph B & al , et1995.76)

• فنية المسرحيات النفسية القائمة على العلاج بالمعنى (اللوجو دراما) Logo drama :

تعد هذه الفنية أحد أساليب العلاج الجماعي ، وتعتمد على الارتجالية والموقفية ، وأن المعنى يكون نتيجة

تخيل وعرض الماضي أو المواقف ، وتخيل اللحظات الأخيرة من حياة الإنسان ، وربط ذلك من خلال عملية

تقييم حياة الفرد هل كانت ذات قيمة ومعنى أم لا (Frankl V, 1967: 34)

• فنية القصة الرمزية Parable method : وفيها يقوم المعالج بتحويل المعنى الغائب عن المريض وعرضه على

شكل قصة رمزية تعبر عن ذلك المعنى الكامن في المعاناة (فرانكل ، ٢٠٠٤ : ١٤٨) ،



- **فنية التركيز Focusing:** وهي عملية وعي وإدراك من نوع خاص بالجسد ، وتتضمن هذه الفنية المرور بست خطوات تبدأ بالوصول إلى الشعور المحسوس للجسد وآلامه ، والانتقال به إلى التفكير اللفظي أو المنطقي تمهيداً لعملية التغيير في الجانب المعرفي والسلوكي لدى العميل (Gendlin.E,1988:43).
- **فنية الحوار السقراطي The Socratic dialogue:** وفيها يقوم المعالج باستفزاز العميل بعدد من الأسئلة التي تجعله يفكر ويكتشف المعنى في حياته ويتم ذلك في إطار حوارى تساؤلى (Frankl. V, 1967:125) . وفيها يستطيع المعالج الوجودي إيجاد معنى الحياة لدى المريض بواسطة تبصيره بالمعنى الكامن في حياته والسؤال عنه أو قد يكتشف المعنى من خلال المعاناة التي يعانيها المريض ،
- **فنية إعادة البناء الموقفي Situational reconstruction:** تعتبر هذه الفنية ذات فائدة كبيرة في إكساب العميل القدرة على السيطرة على المواقف المضاعطة في حياته وتحكمه في أحداثها، ومساعدته في صياغة قراراته المستقبلية، تقوم هذه الفنية بتنشيط خيال العميل من خلال تخيل ثلاث مواقف كان من الممكن تأتى أسوأ مما هي عليه ، فإذا نجح العميل في ذلك ، يطلب منه تخيل ثلاث مواقف كان من الممكن أن تكون أقل سوءاً مما هي عليه فعلاً ، فإذا استطاع العميل القيام بذلك فإنه عند ذلك يكتسب مهارة وقدرة على إعادة بناء مواقفه الحياتية ، ومساعدته في التخيل في إعادة وتقييم أحداث حياته (Maddi , S. 1985:21).
- **فنية فصل الذات Self – distancing:** وتقوم هذه الفنية على افتراض أن العميل يستطيع أن يستقل عن عصابه بدرجة ما ، وذلك بأن يضع مسافة بينه وبين عصابه ، بحيث يحتوي هو العصاب بدلاً من أن يحتويه العصاب ، وبإمكان العميل أن يسخر من عصابه وأعراضه من خلال روح الفكاهة التي تعد صورة من صور تصامى الإنسان بذاته ، فإذا تمكن العميل من ذلك يكون قد اقترب من الشفاء والتحرر من الأعصاب القهرية المعيقة لتحقيق توافقه وسعادته في الحياة ( فرانكل، ٢٠٠٤ : ٢٣).
- **فنية تحسين الذات التعويضي Compensatory self-improvement:** وتهدف هذه الفنية إلى زيادة إحصاس العميل بالإمكانات في جوانب أخرى من حياته ، غير التي تبدو وبصورة مؤقتة أو دائمة كمعطيات ثابتة غير قابلة للتغيير، عندئذ يكون من الأفضل تقبل هذه الجوانب كما هي وتوجيه العميل إلى جوانب أخرى من الحياة كانت غير مستغلة ويستثمر طاقاته المبهدة في الألم والحزن ويتجاوز محنة وآلامه في الحياة (Maddi , S. 1985:214).

- **فنية تعديل الاتجاهات Modification of attitudes:** وهذه الفنية تهدف إلى إحداث تغير ايجابي في اتجاه العميل نحو نفسه وظروفه ، ومساعدته في التغلب على مشكلاته ، والتعايش معها على أفضل نحو ممكن ، هذه الفنية تكسب العميل القدرة على التغلب على المشكلات من خلال الطريقة التي يتخذها العميل في التعامل مع هذه المشكلات ( صلاح فؤاد ، ١٩٩٧ : ١١٣ ) .
  - **فنية الوعي بالقيم Values awareness:** وهذه الفنية يرى هوتزل R hutzel ( 1986 ) بأنها تهدف إلى زيادة وعي العميل بالقيم الموجودة في الحياة ، بحيث يكون قادراً على الاختيار من بين هذه القيم ليكتشف فيها معنى خاص للحياة ونظاماً قيمياً داخلياً يمدّه بحياة ذات معنى ( إسماعيل بدر ، ١٩٩٩ : ١٠٠ ) .
- يتبين من العرض السابق بأن العلاج الوجودي يمتلك مقومات النظرية النفسية التي توازي النظرية التحليلية والسلوكية ولكن العاملين في هذا النوع من العلاج نقاعسوا رفضوا وضع إطار نظري باسم العلاج الوجودي وذلك خوفاً من الجمود النظري وقوالب المذهبية ، وبالنظر الى التفتيات التي اثار اليها المعالجين الوجوديين يتضح لنا بأن الممارسة العملية للعلاج الوجودي يتسم بالمرونة والاصالة التي تعكس الأساس الفلسفي التي استندت اليه (إيمان فوزي : ١٩٩٢ : ٤)

١. أمل مبروك (ب. ت): فلسفة الوجود : عند كيركيغور . القاهرة . عين شمس .
٢. إسماعيل إبراهيم بدر (١٩٩١) : دراسة تجريبية لأثر العلاج بالمعنى في خفض مستوى الاغتراب لدى الشباب الجامعي . رسالة دكتوراه . كلية التربية بنها . جامعة الزقازيق .
٣. إيمان فوزي ( ١٩٩٢ ) : دراسة نقدية للأسس النظرية للعلاج الوجودي . رسالة دكتوراه . كلية التربية . جامعة عين شمس .
٤. جان بول سارتر (١٩٦٦) . ترجمة عبد الرحمن بدوي : الوجود والعدم . بيروت . منشورات دار الآداب .
٥. جان بول سارتر (١٩٦٤) . ترجمة حفني عبد المنعم : الوجودية مذهب إنساني . القاهرة . الدار المصرية للطباعة والنشر .
٦. جون ماکوري (١٩٨٢) . ترجمة إمام عبد الفتاح إمام : الوجودية . الكويت . سلسلة عالم المعرفة . المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب . العدد ٥٨ .
٧. رولوماي (٢٠٠٦): بحث الإنسان عن نفسه. ترجمة أسامة القفاش . القاهرة . مكتبة دار الكلمة.
٨. رولو ماي (٢٠٠٦): إشكالية الإنسان وعلم النفس . ترجمة أسامة القفاش القاهرة . دار الكلمة.
٩. رولو ماي والوم (٢٠٠٠) . العلاج النفسي الوجودي نظرية العلاج النفسي ترجمة عادل مصطفى. بيروت . دار النهضة العربية .
١٠. ريجيس جوليفية (١٩٨٢). ترجمة فؤاد كامل : المذاهب الوجودية : من كيركيغور إلى سارتر . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية.
١١. زكريا إبراهيم (١٩٦٨) : دراسات في الفلسفة المعاصرة . القاهرة . مكتبة مصر .
١٢. صلاح فؤاد مكاوي (١٩٩٧) . فاعلية برنامج للعلاج بالمعنى في خفض مستوى الاكتئاب لدى عينة من الشباب الجامعي . رسالة دكتوراه . كلية التربية جامعة عين شمس . القاهرة .
١٣. عبد الرحمن بدوي (١٩٨٠) : دراسات في الفلسفة الوجودية . بيروت . المؤسسة العربية للدراسات والنشر .
١٤. عبد الفتاح الديدي (١٩٧١) : فلسفة سارتر : القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية.
١٥. على عبد المعطي (١٩٨٥): سورين كيركيغارد مؤسس الوجودية المسيحية . الإسكندرية . دار المعرفة الجامعية.

١٦. فوزية أسعد ميخائيل (٢٠٠٨): سورين كيركيجورد أبو الوجودية . القاهرة . المجلس الأعلى للثقافة .
١٧. فيكتور فرانكل (٢٠٠٤) . ارادة المعنى اسس وتطبيقات العلاج بالمعنى . ترجمة : ايمان فوزي . القاهرة . دار زهراء الشرق .
١٨. فيكتور فرانكل (١٩٨٢) . الانسان يبحث عن المعنى . ترجمة : طلعت منصور . الكويت . دار القلم .
١٩. لويس كامل مليكه (١٩٩٦) : التحليل النفسي والمنهج الإنساني في العلاج النفسي . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
٢٠. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٠): محاضرات في علم النفس النمو ، القاهرة ، المنار للطباعة .
٢١. محمد إبراهيم عيد (٢٠٠٦): مقدمة في الإرشاد النفسي . القاهرة . مكتبة الأنجلو المصرية .
٢٢. محمد سعيد العشماوي (١٩٨٠) : تاريخ الوجودية في الفكر البشري . بيروت . دار الوطن العربي .
٢٣. مصطفى غلوش (١٩٨٥) : الوجودية في الميزان . القاهرة . نهضة مصر للطباعة والنشر .
٢٤. يمنى طريف الخولي (١٩٩٨) : الوجودية الدينية : دراسة فلسفة باول تيليش . القاهرة . دار قباء للطباعة والنشر .

- 1 . Bougental , James .F (1969). Challenges Of Humanistic Psychology. New York .McGraw Hill Book Company.
2. Cooper M. (2003) .Existential Therapies .London. New Delhi.
3. Corsini R.(1984).....
- 4.Deurzen E.V(2002) . Existential Counseling and Psychotherapy in practice .ed2.Lndon .New Delhi.
5. .Fabry B.Joseph .et.al.(1995). Finding meaning in life Logotherapy.London Jason Aaronson . Inc.
- 6 .Frankl ,Victor E (1967).Psychotherapy and Existentialism .now York. Bengauin Book.
7. .Frankl ,Victor E(1970).The Will to meaning .now York. new American library.
- 8.
4. Yalom I .D.(1980) . Existential Psychotherapy. New York. Basic Book.
- 8 . Frankl ,Victor E (1977). The Doctor and the Soul form Psychotherapy to logo therapy. Now York. Alfred A:knopf.
9. Frankl ,Victor E(1978). The Unhead Cry for meaning. .London. hodder &toughen.
10. Frankl ,Victor E (1992).Mans Search for Meaning .Beaconn press books.
11. Gendlin .E(1988). Focusing .Now York. Bantam Books.
- 12 .Maddi, Salvatore R. (1987). Existential Psychotherapy . In: Contemporary Psychotherapies .By S .J . Lynn &J . P.Garske(Eds).
- 13.May R(198).The Discovery of Being .New York. Norton &Co. Inc.
15. Yalom I(1980).Existential Psychotherapy. New York .Basic Book. Inc. Publishers.